MÔN THỂ DỤC KHỐI 6

Tuần 22 Tiết 43, 44

Tên bài học: BẬT NHẢY

 **- Ôn: Đà một bước giậm nhẩy đá lăng**

 **- Học đà ba bước giậm nhẩy đá lăng**

**I/ Phần khởi động**

* Chạy nhẹ nhàng tại chỗ, đứng xoay các khớp, cổ tay, cổ chân, cẳng tay, cánh tay, bả vai, khớp hông , khớp gối, gập duỗi, xoạc ngang, xoạc dọc,
* Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, tại chỗ đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng ngang

**II/ Nội dung bài học;**

 **Bật nhảy:**

* Ôn; đà một bước giậm nhảy đá lăng

+ yêu cầu khi thực hiện chân lăng duỗi thẳng mũi chân cao ngang hông hoặc cao hơn hông

* Học: đà ba bước giậm nhãy đá lăng

##



 Nhịp 1; thực hiện giống như đà 1 bước( chân sau bước lên)

Nhịp 2 ; chân lăng bước lên hai gối hơi khuỵu ,trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước( chân lăng)

 Nhịp 3; đặt chân giậm bằng nửa bàn chân trước (chân giậm duỗi thẳng) chân sau khuỵu gối, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân sau kết hợp tay đánh ra trước – lên cao sao cho hai cẳng tay và cánh tay tao thành góc vuông và hai cồ tay cao bằng đầu người ( như hình 2)

 Nhịp 4; về tư thế chuẩn bị

 **III. Phần kết thúc**

* Thả lỏng; hai tay rơ lên cao ( hít vào), hai tay xuống dưới ( thở ra) thực hiện 4 lân
* Chân trái đưa ra trước hai tay ra trước rũ cổ tay, cổ chân thự hiện 4 lần